

STRES KERJA BURUH ROKOK DI KOTA KUDUS

Dhini Rama Dhania ¹

ABSTRACT

The rapid growth of cigarette industry in Kudus absorbs thousands of workers which sustain the economy of Kudus. Although cigarette companies in Kudus developed rapidly, most of them still violated the rights of workers, such as workers' salaries are still far below the UMK in Kudus, also the lack of work safety insurance. Not infrequently the labor conditions of cigarette companies as mentioned above trigger a psychological pressure or working stress from various sources related to company policy.

This study aims to: First, to get information about what the cause of job stress that cigarette companies' labors perceived in Kudus. Second, obtain information about the impact of the job stress that labors perceived in Kudus. Third, to know how to manage job stress the cigarette workers perceived in Kudus.

Data collection techniques used in this research is to use questionnaires, interviews, and non-participant observation. Based on field activities that have been done, the conclusions are: First, there are some causes of cigarette companies' workers stress in Kudus, , which consists of 10 sources of work stress: (1) working time, (2) salary, (3) work schedules, (4) supervisor or foreman, (5) corporate policy, (6) workload, (7) peers , (8) health insurance, (9) family support, (10) positions. Second, the impact of job stress the cigarette workers perceived in Kudus is to the physical aspect that is easy to headaches and palpitations, the cognitive aspect is difficult to concentrate, behavioral aspects of emotion is easily to be provoked, subjective aspect of feeling disappointed and feeling inferior, and organizational aspects of the workers sometimes do not come to work, and the charges against the organization. And seen the positive management of work stress by the workers is to pray and look for other activities outside their work which brings additional revenue.

Keywords: Work Stress, cigarette workers, Kudus

ABSTRAK

Berkembang pesatnya industri rokok di kota Kudus banyak menyerap ribuan tenaga kerja yang sekaligus juga menopang perekonomian di kota Kudus. Meskipun di kota Kudus perusahaan rokok berkembang cukup pesat, namun ironisnya industri rokok paling banyak melanggar hak buruh, antara lain gaji buruh rokok masih jauh dibawah UMK kota Kudus dan tidak adanya jaminan keselamatan kerja. Tidak jarang kondisi buruh rokok yang seperti dikemukakan diatas memicu adanya tekanan psikologis atau stress kerja yang disebabkan dari berbagai sumber yang berkaitan dengan kebijakan perusahaan.

Penelitian ini bertujuan untuk : Pertama, Memperoleh informasi mengenai apa penyebab dari stres kerja yang dirasakan para buruh rokok di kota Kudus. Kedua, memperoleh informasi mengenai dampak stres kerja yang dirasakan para buruh di kota Kudus. dan Ketiga adalah mengetahui bagaimana pengelolaan stres kerja yang dirasakan buruh rokok di kota Kudus.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket, wawancara, dan observasi non partisipan. Berdasarkan aktifitas

¹ Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

lapangan yang telah dilakukan dilapangan memberikan simpulan : Pertama, ada beberapa hal penyebab stres kerja buruh rokok di kota Kudus, yaitu terdiri dari 10 sumber stres kerja : (1) Jam kerja, (2) gaji, (3) jadwal kerja, (4) Supervisor atau mandor, (5) kebijakan perusahaan, (6) Beban kerja, (7) teman sejawat, (8) jaminan kesehatan, (9) dukungan keluarga, (10) jabatan. Kedua, dampak dari stres kerja yang dirasakan para buruh rokok di kota Kudus adalah untuk aspek fisik yaitu mudah sakit kepala, dan jantung berdebar, aspek kognitif yaitu sukar konsentrasi, untuk aspek perilaku mudah terpancing emosi, aspek subyektif perasaan kecewa dan merasa rendah diri, dan aspek organisasi para buruh terkadang tidak masuk kerja, dan adanya tuntutan terhadap organisasi. Dan terlihat adanya pengelolaan stres kerja yang positif yang dilakukan para buruh yaitu dengan berdoa dan mencari aktivitas lain diluar pekerjaan nya yang mendatangkan pendapatan tambahan.

Kata kunci : Stres kerja, buruh rokok, kota Kudus

I. PENDAHULUAN

Kabupaten Kudus adalah salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, yang letaknya cukup strategis, karena itu berkembang banyak perusahaan salah satunya perusahaan rokok yang terbesar di Indonesia yaitu PT.Djarum. Perusahaan rokok besar yang ada di Kudus antara lain: PT. Djarum, PT. Nojorono, PR Sukun, dan PR Djambu bol. Dan dari perusahaan rokok inilah yang menopang perekonomian di kota Kudus karena menyerap ribuan tenaga kerja.

Namun ironisnya meskipun perusahaan rokok tumbuh dan berkembang sangat pesat, namun dari pemberitaan baik media cetak dan elektronik, banyak ditemukan pelanggaran hak buruh rokok di kota Kudus, seperti kasus PR Djambu bol yang telah merumahkan ribuan karyawan nya tanpa diberikan gaji yang belum dibayarkan selama beberapa bulan dan juga pesangon (batam pos, 2010).

Hal ini tidak jarang menimbulkan adanya tekanan psikologis atau stress kerja yang disebabkan dari berbagai sumber yang berkaitan dengan kebijakan perusahaan. Adapun Selye, dalam Beehr, et al., (1992) stress kerja dapat diartikan sebagai respon individu yang berhubungan dengan stress yang berasal dari lingkungan dan juga reaksi stress meliputi fisik, psikis, dan perilaku.

Baker dkk (1987) menemukan bahwa stress yang dialami oleh seseorang akan merubah cara kerja sistem kekebalan tubuh. Para peneliti ini juga menyimpulkan bahwa stress akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit dengan cara menurunkan jumlah *fighting disease cells*. Akibatnya, orang tersebut cenderung sering dan mudah terserang penyakit yang cenderung lama masa penyembuhannya karena tubuh tidak banyak memproduksi sel-sel kekebalan tubuh, ataupun sel-sel antibodi banyak yang kalah.

Penelitian lain Effendi 2009 menemukan bahwa terdapat 11 faktor yang menyebabkan stress kerja pada buruh wanita, antara lain : desain pekerjaan, lingkungan fisik pekerjaan, sikap atasan, konflik ditempat kerja, peralatan dan tuntutan peran, formalitas hubungan kerja, aturan, kepentingan diluar pekerjaan, keluarga, perlakuan diskriminasi, dan kebiasaan. Penelitian yang lain menemukan bahwa terdapat pengaruh negative secara langsung yang signifikan antara stress kerja dengan komitmen organisasi, Baihaqi (2009). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Poernomo (2005) mendapati bahwa stres kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku kerja Organizational Citizenship Behaviour pada karyawan wanita di PT Halim Jaya Sakti.

Dari penelitian-penelitian yang sebelumnya, banyak penelitian mengenai stress kerja yang menghubungkan dengan aspek yang telah dibatasi ataupun stress berdasarkan gender. Namun dari penelitian ini peneliti ingin menggali stress kerja yang dirasakan para buruh rokok baik wanita maupun pria yang mengalami banyak pelanggaran hak buruh, diantara semakin berkembangnya perusahaan rokok di kota Kudus.

Dengan demikian dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut : Apa penyebab stres kerja yang dirasakan oleh para buruh rokok ? apa dampak stress yang mereka rasakan? dan bagaimana mengelola stres yang dirasakan?

II. TINJAUAN PUSTAKA

Dari beberapa pengertian stres kerja yang diungkapkan para ahli, stres kerja dapat disimpulkan sebagai suatu kondisi menekan yang dapat berupa interaksi individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres diperusahaan diantaranya adalah faktor pekerjaan itu sendiri dan di luar pekerjaan itu. Menurut Rasimin (dalam Patricia, 2006) terdapat lima aspek dalam stres kerja, meliputi :

- subyektif atau emosi (perasaan yang hanya dapat dirasakan oleh individu, yaitu perasaan gelisah dan ketakutan, agresif, lesu, muram, merasa lelah, merasa sangat kecewa, kehilangan kesabaran, merasa diri rendah dan merasa terpencil
- Perilaku (perilaku yang ditampilkan akibat stres), yaitu mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, emosi yang gampang meledak, makan berlebihan, merokok atau minum secara berlebihan

- fisiologis, yaitu kadar gula dalam darah meningkat, tekanan darah naik, biji mata membesar, denyut jantung menjadi cepat, mulut terasa kering.
- kognitif, yaitu individu tidak mampu untuk mengambil keputusan yang baik, sangat peka terhadap kritik, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.
- keorganisasian, yaitu suka membolos pada jam kerja, prosuktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman kerja, selalu merasa tidak puas dan keterikatan serta loyalitas terhadap organisasi menurun

aspek-aspek stres kerja ini dipakai dalam penelitian karena cukup representatif untuk menggambarkan stres kerja yang dialami oleh para buruh

III. METODE

3.1 Subyek Penelitian

Para responden dalam penelitian ini terbagi menjadi buruh di empat (4) perusahaan rokok terbesar di kota Kudus, yaitu PT. Djarum, PT. Nojorono, PR Sukun, dan PR Djambu bol. Data berasal dari responden buruh laki-laki dan perempuan yang berjumlah 100 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*

3.2 Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik gabungan kuantitatif dan kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan berupa penyebaran angket dan untuk melengkapi data digunakan metode wawancara dan observasi.

- **Sumber stres kerja**

Angket untuk mengungkap sumber stres kerja buruh merupakan hasil modifikasi dari sumber-sumber stres kerja yang diungkapkan oleh Cooper (dalam Rice, 1999).

- **Dampak stres kerja**

Indikator yang digunakan untuk mengukur stres kerja yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari indikator yang digunakan oleh Patricia (2006). Validitasnya bergerak dari 0,314 – 0,637 dengan batas valid 0, 25. sedang reliabilitasnya sebesar 0,9082 lebih besar dari batas reliable 0,6.

- **Pengelolaan stres kerja**

Digunakan metode wawancara untuk mengungkap pengelolaan stres kerja buruh rokok

IV. HASIL & BAHASAN

4.1. Karakteristik Responden

Responden berdasarkan jenis kelamin

JK	Frekuensi	Prosentase
Pria	10	16 %
Wanita	52	84 %
Jumlah	62	100 %

Responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Prosentase
< 30 thn	40	65 %
30–50	22	35 %
Jumlah	62	100 %

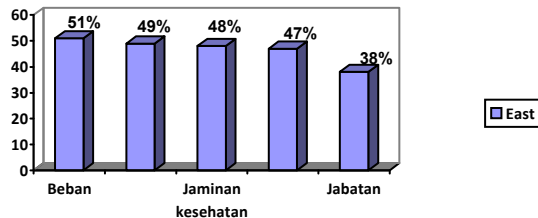
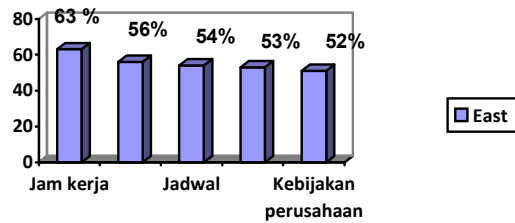
Responden berdasarkan lama bekerja

Lama kerja	Frekuensi	Prosentase
1 – 5 tahun	34	55 %
5 – 10 tahun	12	19 %
> 10 tahun	16	26%
Jumlah	62	100 %

4.2. Hasil Penelitian

• Sumber Stres

Untuk mengungkapkan sumber stres yang dirasakan buruh rokok dikudus digunakan sumber stres kerja yang diungkapkan Newstrom dan Davis (1993: 459). Dari hasil angket yang telah disebar mengenai sumber stres kerja yang dirasakan oleh para buruh rokok di Kota Kudus, didapatkan hasil :



Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa sumber stres kerja yang dirasakan buruh rokok dikota Kudus terdapat sepuluh (10) aspek sumber stres kerja yang dirasakan, dimana aspek tertinggi dari sumber stres kerja adalah jam kerja yaitu sebesar 63%, yang ke (2) gaji , (3) jadwal kerja, (4) Supervisor atau mandor, (5) kebijakan perusahaan, (6) Beban kerja, (7) teman sejawat, (8) jaminan kesehatan, (9) dukungan keluarga, (10) jabatan.

Hasil dari penelitian ini senada dengan hasil penelitian French (2000) yang mengidentifikasi 9 sumber stres kerja perawat yang antara lain beban kerja, dan masalah dengan supervisor. Penelitian Stordeur et al. (2001) menemukan tingkatan sumber stres karyawan yaitu beban kerja yang berlebihan, konflik dengan teman sejawat, dan tidak tercapainya tujuan.

• Dampak stres kerja buruh

Dari perhitungan validitas dan reliabilitas angket dampak stres kerja diperoleh Koefisien Alpha Cronbach dari 18 item tersebut adalah 0,9034 yang berarti angket tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan item-item tersebut sah untuk mengukur stres kerja. Dampak dari stres kerja yang dirasakan para buruh rokok di kota Kudus adalah untuk aspek fisik yaitu mudah sakit kepala, dan jantung berdebar, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mojinyinola (2008) yang meneliti 153 perawat di Nigeria, dan didapatkan hasil bahwa stres kerja berpengaruh pada kesehatan mental dan kesehatan fisik perawat. Untuk aspek kognitif yaitu sukar konsentrasi, untuk aspek perilaku mudah terpancing emosi, aspek subyektif perasaan kecewa dan merasa rendah diri, dan aspek organisasi para buruh terkadang tidak masuk kerja, dan adanya tuntutan terhadap organisasi. Pada aspek keorganisasian erat kaitannya dengan produktifitas ataupun kinerja buruh. Dari hasil penelitian Donald (2005) diketahui bahwa Stres kerja yang tinggi yang dirasakan buruh merupakan indikator

produktifitas buruh. Sehingga stres kerja buruh berpengaruh secara signifikan terhadap produktifitas kinerja yang ditunjukkan buruh.

- **Pengelolaan stres kerja buruh**

Dari hasil wawancara diperoleh hasil adanya pengelolaan stres kerja yang positif yang dilakukan para buruh yaitu dengan berdoa dan mencari aktivitas lain diluar pekerjaannya yang mendatangkan pendapatan tambahan.

V. KESIMPULAN & SARAN

5.1 KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai stres kerja buruh rokok di Kota Kudus, dapat diketahui bahwa terdapat sepuluh (10) sumber stres yang dirasakan para buruh rokok di kota Kudus, sepuluh sumber stres itu antara lain (1) Jam kerja 63%, (2) gaji, 56% (3) jadwal kerja 54%, (4) Supervisor atau mandor 53%, (5) kebijakan perusahaan 52%, (6) Beban kerja 51% , (7) teman sejawat 49%, (8) jaminan kesehatan 48%, (9) dukungan keluarga, 47%, (10) jabatan 38%. Dampak dari stres kerja yang dirasakan para buruh rokok di kota Kudus adalah untuk aspek fisik yaitu mudah sakit kepala, dan jantung berdebar, aspek kognitif yaitu sukar konsentrasi, untuk aspek perilaku mudah terpancing emosi, aspek subyektif perasaan kecewa dan merasa rendah diri, dan aspek organisasi para buruh terkadang tidak masuk kerja, dan adanya tuntutan terhadap organisasi. Dan terlihat adanya pengelolaan stres kerja yang positif yang dilakukan para buruh yaitu dengan berdoa dan mencari aktivitas lain diluar pekerjaannya yang mendatangkan pendapatan tambahan

5.2 SARAN

a) Bagi Pemerintah Kota Kudus

Pada dasarnya sektor industri rokok memegang peranan khususnya perekonomian di Kota Kudus, yang tentu saja menyerap tenaga kerja yang begitu banyak yang juga berdampak bagi pendapatan kota Kudus. Dengan demikian diperlukan adanya perhatian khusus bagi nasib para buruh rokok tersebut. Misalnya saja adanya perhatian berupa pendampingan bagi permasalahan-permasalahan yang dialami para buruh rokok ini. Selain itu juga peran pemerintahan Kabupaten Kudus diharapkan sekali dalam memutuskan kebijakan-kebijakan atau peraturan-peraturan yang juga berpihak kepada buruh

b) Bagi Perusahaan Rokok

Bagi para pengusaha rokok di kota Kudus, karena faktor Sumber daya manusia tidak dapat dilepaskan dari laju dan berkembangnya sebuah perusahaan atau pabrik dengan begitu agar pabrik dapat berkembang sebaik mungkin maka faktor Sumber daya manusia harus mendapat perhatian yang lebih, untuk itu harus dapat dikomunikasikan segala sesuatu yang berhubungan dengan kebijakan yang mengatur mengenai penghasilan, keamanan kerja, dan jam kerja yang merupakan sumber stres kerja yang cukup tinggi bagi para buruh rokok di kota Kudus.

c) Bagi Buruh Rokok

Diharapkan para buruh rokok di Kudus dapat lebih mengelola stres kerja yang dirasakan dengan hal-hal yang bersifat positif. Sehingga stres kerja yang dirasakan dapat berdampak positif bagi para buruh. saat mengalami stres para buruh ini lebih banyak berdoa mendekatkan diri kepada Tuhan agar dapat terhindar akan hal-hal yang dapat merusak diri, selain itu bila sedang mengalami stres para buruh dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat yang tentu saja menghasilkan

DAFTAR PUSTAKA

- Anhar, B. 2009. Pengaruh Terhadap Komitmen Organisasi Melalui Kepuasan RSAB Muslimat Jombang. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/manajemen/article/view/6206>
- Beehr, T. A. (1992). *Psychological Stress In The Workplace*. London: Rotledge.
- Balatif, F. 2008. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Terjadinya Stres Pada Tenaga Kerja Industri Soft Drink Di PT. X Medan. <http://repository.usu.ac.id/xmlui/handle/123456789/7018>
- Batam Pos. 2010. Buruh duduki pabrik rokok jambu bol kudu. <http://batampos.co.id/start/923-buruh-duduki-pabrik-rokok-jambu-bol-kudu-.html>. Batam: Batam Pos 8 Oktober
- Donald, et al. (2005). Work Environments, Stress, and Productivity: An Examination Using ASSET. *International Journal of Stress Management*. Vol. 12, No. 4, 409–423
- Effendi. 2009., Faktor-faktor yang menyebabkan stress kerja pada buruh wanita (studi pada buruh wanita yang bekerja pada sector industry di Bandar lampung.
- French S.E., Lenton R., Walters V. & Eyles J. (2000) An empirical evaluation of an expanded nursing stress scale. *Journal of Nursing. Measurement* 8, 161–178.
- Handoko, H. 1987. Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.
- J. K. Mojinyinola. (2008). Effects of Job Stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria. *Department of Social Work, Faculty of Education, University of Ibadan, Nigeria*
- Shaughnessy, J. 2006. Metodologi Penelitian Psikologi. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

- Senjaya. 2010, Gaji buruh rokok kudu dibawah UMK. <http://www.antarajateng.com/detail/index.php?id=23763>.
- Stordeur S., D'Hoore W. & Vandenberghe C. (2001) Leadership, organisational stress and emotional exhaustion among hospital nursing staff. *Journal of Advanced Nursing* 35, 533–542.
- Ludin, 2009. Kesan bekerja shift malam terhadap kesehatan dan keselamatan dikalangan pekerja pengeluaran. [http://161.142.92.97/pdf/Vol15\(1\)-mdbaba.pdf](http://161.142.92.97/pdf/Vol15(1)-mdbaba.pdf)